

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fenomena yang ditemukan pada masyarakat di beragam belahan dunia ialah tekanan darah tinggi atau hipertensi. Apabila tekanan darah diastoliknya terlampau besar dari 90 mmHg dan tekanan darah sistolik seseorang terlampau besar dari 140 mmHg, maka ia mengidap hipertensi (Suprpto, 2014). Pola hidup pada individu yang kerap mengalami perubahan kurang sehat akan menyebabkan hipertensi. Karena penyakit ini sering diabaikan dan tidak memiliki gejala yang jelas, pernyataan "pembunuh diam-diam" banyak dihubungkan pada penyakit ini. Terlebih lagi, penyakit ini bisa menimbulkan kondisi medis lain bahkan kematian (Sigit & Winarti, 2021).

World Health Organization (WHO) tahun 2019 mengindikasikan bahwa jumlah kasus kematian akibat penyakit hipertensi di seluruh dunia mencapai sekitar 17 juta jiwa. Diantara faktor pemicunya, penyakit hipertensi memunculkan risiko komplikasi yang mengakibatkan kira-kira 9,4 juta kematian setiap tahunnya. Diperkirakan ada 1,13 miliar manusia di bumi yang mengidap hipertensi dan 66% dari total kasus tersebut terjadi di negara-negara dengan tingkat pendapatan rendah. Jumlah kasus ini akan terus meningkat setiap tahunnya, diprediksi menyentuh 1,5 miliar pada tahun 2025.

Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 bahwa di Indonesia prevalensi masyarakat mengalami hipertensi terjadi peningkatan mencapai 34,11% dibandingkan tahun 2013 sebesar 25,8%. Tingkat prevalensi hipertensi pada perempuan lebih tinggi yakni mencapai 36,85%, dikomparasikan dengan laki-laki yang cuma mencapai 31,34% (Kemenkes RI, 2019). Data prevalensi hipertensi di Indonesia pada masyarakat umur 18 tahun memperlihatkan angka 34,1%. Di samping itu, hipertensi juga ditemukan pada rentang umur 31 hingga 44 tahun yang mempunyai persentase 31,6%, umur 45 hingga 54 tahun mempunyai persentase 45,3%, dan umur 55 hingga 64 tahun mempunyai persentase berkisar 55,2% (Kemenkes RI, 2018).

Kasus ini bertambah bersamaan dengan meningkatnya usia yang menimbulkan transformasi fisiologis pada tubuh, contohnya meningkatnya ketebalan dinding arteri dampak dari menumpuknya zat kolagen dalam lapisan otot. Akibatnya, pembuluh darah kehilangan elastisitasnya dan menyempit yang biasanya dimulai sekitar umur 45 tahun (Pramana, Okatiranti, & Ningrum, 2016). Pada tahun 2021 di Jawa Barat terjadi peningkatan hipertensi 10,39% dibandingkan tahun sebelumnya (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Tasikamalaya, laporan Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) periode 2022 menyatakan bahwa keseluruhan pengidap hipertensi menduduki posisi kedua dari sepuluh penyakit paling umum di semua Pusat Kesehatan Masyarakat Kota

Tasikmalaya. Diperkirakan terdapat sejumlah 215.764 kasus hipertensi yang terbagi di semua wilayah Kota Tasikmalaya. Temuan kasus terbanyak terdapat di wilayah kerja Puskesmas Tamansari sebanyak 1.712 kasus, total pengidap hipertensi sebanyak 452 orang laki-laki dan 1.260 orang perempuan. Kelurahan Mulyasari yang merupakan bagian dari Puskesmas Tamansari dimana angka kejadian hipertensi paling tinggi yaitu sebanyak 517 orang (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2022).

Menurut Suciana et al (2020) faktor risiko dari hipertensi yaitu obesitas, diabetes, stroke, gagal jantung, ginjal dan peningkatan kolesterol yang seringkali menaikkan ancaman kesehatan. Hipertensi ialah penyakit yang berlangsung sepanjang hidup yang tidak menular, memerlukan pengobatan jangka panjang, dan memerlukan pengelolaan diri, biasanya penyakit ini memberikan beban yang berat dan bisa menimbulkan stres psikologis negatif antara lain ketakutan, depresi, serta kecemasan (Zhang et al., 2020).

Dampak terbesar yang paling sering terjadi karena hipertensi adalah kecemasan, oleh karena itu penting terdapat tindakan preventif dari awal supaya tidak menimbulkan perubahan status kesehatan pada pengidap (Pome, Endriyani, & Rizal, 2019). Kecemasan ialah satu di antara gangguan mental emosional yang kerap kita alami ketika khawatir akan datangnya masalah hipertensi. Perasaan tersebut datang dari rasa ketakutan dan ketidakpahaman individu pada apa yang sedang ia hadapi dan yang akan berlangsung kedepannya.

Menurut Wahyuni & Pratiwi (2021) kecemasan pada hipertensi perlu diteliti lebih awal dibandingkan dengan yang lain karena bisa merusak pembuluh darah dan memperburuk kondisi hipertensi, meningkatkan ancaman komplikasi seperti gagal ginjal, glaukoma, serangan jantung, stroke, dan penyakit jantung. Maka dari itu, sebelum kita melakukan pencegahan terjadinya dampak dari hipertensi, yang lebih awal harus diperbaiki yaitu kecemasannya, karena hal tersebut bisa menjadi awal timbulnya komplikasi. Kecemasan bisa dilihat berdasarkan tanda dan gejala yang mereka alami.

Menurut Raziansyah & Sayuti (2022) pasien yang mengalami kecemasan terdiri dari 2 komponen tanda dan gejala, yaitu psikologis dan fisik. Tanda dan gejala psikologis mencakup tingginya tekanan darah, kegelisahan, dan khawatir, sedangkan gejala fisik melibatkan perasaan dingin pada tangan dan kaki, otot tegang, pernapasan yang cepat, detak jantung berdenyut, kekeringan pada mulut, dan rasa tidak nyaman lambung. Hal ini disebabkan oleh tingginya kadar adrenalin yang bisa mengancam pengidap hipertensi. Pengidap hipertensi saat merasakan cemas harus mendapatkan perawatan tersendiri supaya bisa mengurangi cemas berlebih sekaligus mengendalikan tekanan darah tinggi.

Menurut Kemenkes RI (2018) tingkat kecemasan di Indonesia tergolong pada gangguan mental emosional yakni menyentuh 6,1% pada 2013 dan meningkat menjadi 9,8% pada 2018, hal ini memperlihatkan kenaikan sebesar 3,7% dalam kurun lima tahun kebelakang. Tingkat

prevalensi kecemasan di Jawa Barat mencapai 20%. Tingginya frekuensi kecemasan berdampak signifikan pada fungsi sosial individu dan kualitas hidup. Pengidap yang merasakan kecemasan cenderung tidak mudah dalam berinteraksi sosial dan menghadapi ancaman terhadap harga diri serta isolasi dari lingkungan sosial. Dengan demikian, penanganan pasien hipertensi yang juga mengalami kecemasan menjadi penting tidak hanya untuk mengendalikan tekanan darah, juga untuk memperbaiki kualitas hidup, serta fungsi sosial pasien tersebut. Oleh karena itu, pengidap hipertensi yang merasakan kecemasan membutuhkan penanganan yang sesuai supaya mengurangi kecemasannya (Raziansyah & Sayuti, 2022).

Masalah keperawatan kecemasan dapat diberikan intervensi dengan reduksi ansietas yaitu untuk meminimalkan kondisi individu dan pengalaman subyektif terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibatantisipasi bahaya, yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan yaitu metode non farmakologis dengan melatih teknik relaksasi (PPNI, 2018). Menurut Hermanto et al (2020) beberapa teknik non farmakologis yaitu relaksasi, PMR, hipnosis 5 jari, relaksasi aromaterapi, distraksi, terapi spiritual, terapi musik dan humor.

PMR lebih efektif dibanding hipnosis 5 jari, dibuktikan dengan penelitian Raziansyah & Sayuti (2022) tingkat kecemasan pengidap hipertensi berbeda secara signifikan antara sesudah dan sebelum pelatihan relaksasi otot progresif, dengan rata-rata perubahan sebanyak 2,66. Hal ini membuktikan pelatihan PMR efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan

pengidap hipertensi. Sedangkan penelitian menurut Pratama et al (2020) menunjukkan perbedaan ketika melakukan hipnosis 5 jari saat pengidap hipertensi merasa cemas dengan perubahan rata-rata sebanyak 2,119 sehingga dianggap efektif, namun dibandingkan dengan PMR perbedaan nilai rata-rata sedikit berbeda dan lebih tinggi PMR, jadi dapat dikatakan PMR lebih efektif dibandingkan hipnosis 5 jari.

PMR ialah suatu metode sistematis yang dipakai guna meraih tingkat relaksasi yang tinggi yang sudah terbukti meningkatkan kualitas hidup terkait kesehatan pada berbagai penyakit mental dan medis. PMR bersama dengan penerapan bantuan tekanan dan tekanan, dapat mengurangi kecemasan, menurunkan tekanan darah, dan menunjukkan perbedaan antara *tensing* dan relaksasi. Secara sadar tegang semua otot tubuh dari bagian ujung kepala hingga pangkal kaki kemudian rileks kembali (Herawati & Azizah, 2016).

Pada keadaan cemas sistem saraf simpatis lebih dominan, namun pada keadaan rileks sistem saraf parasimpatis menjadi aktif, yang dimana keduanya memiliki efek berlawanan, dan relaksasi otot dapat membantu mengembalikan fungsi organ tubuh. Relaksasi otot juga bertahap merangsang pelepasan endorfin yang bekerja dengan cara mengikat reseptor di sistem limbik, bagian otak yang terkait dengan suasana hati dan emosi, seusai melakukan relaksasi, tubuh menjadi tenang dan menghasilkan kenyamanan secara alami sehingga mengurangi kecemasan yang terjadi (Akbar, Putri, & Afriyanti, 2016).

Penelitian Pome et al (2019) menegaskan dampak metode PMR untuk mengurangi rasa cemas berlebihan bagi pengidap hipertensi dilaksanakan dua kali sehari 45 menit selama 7 hari dapat mengurangi tingkat kecemasan dengan capaian efektivitas uji statistik diperoleh nilai *p value* - 0,000 (*p value* < 0,05). Individu yang menerapkan metode PMR akan cenderung merasakan kebahagiaan, mempunyai kendali terhadap penyebab stress, dan merasakan ketenangan yang bisa mengurangi kecemasan. Selain PMR, terdapat terapi aromaterapi yang dapat dikombinasikan untuk mengurangi kecemasan.

Menurut Latipah et al (2021) aromaterapi dapat dikombinasikan dengan PMR yang dimana bisa digunakan secara bersamaan. Kedua metode ini dapat digunakan untuk menurunkan skor kecemasan. Aromaterapi lebih efektif dibandingkan dengan terapi relaksasi musik klasik, dibuktikan melalui Aulya et al (2021) memperlihatkan hasil perbedaan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender dengan rerata perubahan senilai 2,10, hasil ini bisa dibilang penggunaan aromaterapi lavender terhadap kecemasan terbukti efektif. Sedangkan penelitian menurut Martini & Hudiyawati (2020) menunjukkan perubahan skor kecemasan pengidap hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi musik klasik dengan rerata perubahan senilai 1,93 sehingga bisa dibilang efektif, namun dibandingkan dengan aromaterapi lavender perbedaan nilai-rata-rata sedikit berbeda dan lebih tinggi aromaterapi, sehingga dapat dikatakan aromaterapi lavender lebih efektif dibandingkan terapi musik klasik.

Menurut Aulya et al (2021) aromaterapi lavender lebih efektif dibandingkan dengan aromaterapi mawar untuk menurunkan kecemasan meskipun perbandingannya tidak terlalu signifikan, dibuktikan dengan hasil rata-rata kecemasan setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender yaitu 2,10 sedangkan pada aromaterapi mawar yaitu 2,00 jadi dapat dilihat hasilnya bahwa nilai aromaterapi lavender sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan aromaterapi mawar dalam menurunkan kecemasan.

Menurut Hafid (2017) diantara berbagai teknik aromaterapi, inhalasi adalah metode yang paling cepat, sederhana, dan efektif dalam penyembuhan. Dengan cara merangsang sel saraf indra penciuman, terapi aroma lavender bisa memberi pengaruh pada sistem limbik supaya meninggikan perasaan positif dan rileks, yang pada akhirnya bisa mengurangi tingkat kecemasan. Linalool ialah bahan aktif utama dalam minyak lavender, berfungsi untuk merileksasi dengan perkiraan 30-60% dari berat total minyak (Halimah, Andas, & Fauji, 2023). Hal ini dibuktikan oleh penelitian Wulandari & Safitri (2016) mengenai efektifitas relaksasi aromaterapi lavender untuk mengurangi kecemasan dengan nilai signifikansi yakni 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut memperlihatkan mengenai metode aromaterapi lavender efektif untuk menurunkan kecemasan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di wilayah kerja Puskesmas Tamansari pada tanggal 11 Januari tahun 2024 peneliti melaksanakan wawancara dan memberikan instrumen *Hamilton*

Anxiety Rating Scale (HARS) kepada 10 orang penderita hipertensi. Terdapat tiga orang yang tidak mengalami kecemasan, tiga orang yang mengalami kecemasan ringan, dan empat orang lainnya yang mengalami kecemasan sedang. Bapak dan ibu yang telah mengisi instrumen tersebut belum ada yang pernah diberikan intervensi PMR dengan aroma terapi lavender untuk menurunkan skor kecemasan, sehingga membuat peneliti terdorong untuk melaksanakan penelitian mengenai “Efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan Aroma Terapi Lavender terhadap Skor Kecemasan pada penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamansari”.

1.2 Rumusan Masalah

Mengacu latar belakang, secara umum permasalahan kecemasan disebabkan oleh hipertensi. Maka diperoleh rumusan masalah pada penelitian ini yakni “Bagaimana Efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan Aromaterapi Lavender terhadap Skor Kecemasan pada penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamansari ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *progressive muscle relaxation* (PMR) dengan aromaterapi lavender terhadap skor kecemasan pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamansari.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengetahui gambaran karakteristik responden.

1.3.2.2 Mengidentifikasi rerata skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

1.3.2.3 Mengidentifikasi perbedaan rerata skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

1.3.2.4 Mengidentifikasi perbedaan rerata skor kecemasan sesudah intervensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pengembangan ilmu keperawatan tentang efektivitas *progressive muscle relaxation* (PMR) dengan aromaterapi lavender terhadap skor kecemasan pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamansari.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Klien dan Keluarga

Diharapkan dapat digunakan dalam salah satu tindakan yang efisien dalam mengurangi kecemasan.

1.4.2.2 Bagi Puskesmas

Diharapkan dapat diterapkan sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi.

1.4.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diupayakan bisa menambah wawasan terhadap penelitian ilmiah sebagai sumber literatur yang bermanfaat, terkhusus untuk mahasiswa Poltekkes Kemenkes untuk melengkapi hasil penelitian dan menemukan metoda efektif untuk membantu menurunkan kecemasan.

1.4.2.4 Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat, terkhusus untuk penderita hipertensi yang mengalami kecemasan agar mereka dapat melakukan relaksasi otot progresif dengan aromaterapi lavender guna untuk mengurangi skor kecemasan.

1.4.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menambah informasi dan perbandingan antara metode dalam penanganan kecemasan pada penderita hipertensi yang mengalami kecemasan.

1.5 Orisinalitas Penelitian

Tabel 1. 1 Orisinalitas penelitian

No	Judul Penelitian dan Nama Peneliti	Desain dan Variabel Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan
1.	Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Makrayu Palembang. (Pome et al., 2019).	Metode yang dipakai dalam penelitian ini ialah pendekatan kuantitatif, yaitu kuasi-eksperimental pre-post test dan kelompok kontrol. Variabel Independen : “Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif”	Terjadi pengurangan tingkat kecemasan yang lebih signifikan bagi pengidap hipertensi di Puskesmas Makrayu dalam kelompok yang	Persamaan : Metode penelitian kuasi-eksperimental pre-post test with control design.. Variabel Dependen : “Skor Kecemasan” Perbedaan : Variabel Independen : “Efektivitas <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR)

			Variabel Dependen : “Penurunan Tingkat Kecemasan”	melakukan <i>progressive muscle relaxation</i> dibandingkan dengan kelompok kontrol (nilai $p < 0,05$).	dengan Aromaterapi Lavender”.
2.	Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi. (Sigit & Winarti, 2021).	Terapi Otot Untuk Pada	Metode yang dipakai dalam penelitian ini ialah metode deskriptif dengan studi kasus. Variabel Independen : “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif” Variabel Dependen : “Untuk Menurunkan Kecemasan”	Melalui penelitian ini bisa dinyatakan bahwa penggunaan <i>progressive muscle relaxation</i> terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada pengidap hipertensi.	Persamaan : Sasarannya untuk pengidap hipertensi. Variabel Dependen : “Untuk Menurunkan Kecemasan” Perbedaan : Penelitian ini memakai metode kuasi-eksperimental dengan desain penelitian yang melibatkan <i>Two-Groups</i> ; <i>One-Groups Intervensi Pretest-Posttest</i> , dan <i>One-Groups Control Pretest-Posttest Design</i> . Populasi penelitiannya dilakukan di Puskesmas. Variabel Independen : “Efektivitas <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) dengan Aromaterapi Lavender”.
3.	Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Yang Mengalami Kecemasan Di Puskesmas Martapura 2. (Raziansyah & Sayuti, 2022).		Penelitian ini memakai metode kuasi-eksperimental dengan desain penelitian yang melibatkan <i>Two Groups</i> ; <i>One-Groups Intervensi Pretest-Posttest</i> , <i>One-Groups Control Pretest-Posttest Design</i> . Variabel Independen : “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif” Variabel Dependen : “Pasien Hipertensi”	Hasil pemeriksaan bagi kelompok perlakuan, perbedaan antara saat latihan <i>progressive muscle relaxation</i> terhadap tingkat kegelisahan pengidap hipertensi dengan 15 responden, memperlihatkan perbedaan rata-rata sebesar 2,66. Di sisi lain, jika dilihat dari hasil uji Wilcoxon memperlihatkan nilai sangat besar yakni 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan besar antara sesudah dan sebelum <i>progressive</i>	Persamaan : Penelitian ini memakai metode kuasi-eksperimental dengan desain penelitian yang melibatkan <i>Two-Groups</i> ; <i>One-Groups Intervensi Pretest-Posttest</i> , dan <i>One-Groups Control Pretest-Posttest Design</i> . Populasi penelitiannya dilakukan di Puskesmas. Perbedaan : Variabel Independen : “Efektivitas <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) dengan Aromaterapi Lavender”. Variabel Dependen : “Terhadap Skor Kecemasan”.

			<i>muscle relaxation</i> pada pengidap hipertensi di Wilayah Kerja Pusat Kesehatan Masyarakat Masyarakat Martapura 2.	
4.	Efektifitas Relaksasi Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan di Posyandu Lansia Desa Plesungan Karanganyar. (Wulandari & Safitri, 2016)	Penelitian ini memakai metode pre-eksperimental dengan desain penelitian <i>One-Groups Pretest-Posttest</i> . Variabel Independen : “Efektifitas Relaksasi Aromaterapi Lavender” Variabel Dependen : “Penurunan Kecemasan”	Melalui hasil penelitian ini bisa dinyatakan bahwa terapi relaksasi menggunakan aromaterapi lavender berhasil mengurangi tingkat kecemasan pada lanjut usia. Analisis data dilaksanakan memakai uji statistik t-sample berpasangan, dan hasil penelitian memperlihatkan nilai p yakni 0,000.	Persamaan : Terhadap kecemasan Perbedaan : Metode penelitian kuasi-eksperimental pre-post test with control group. Populasi penelitiannya dilakukan di Puskesmas. Variabel Independen : “Efektivitas <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) dengan Aromaterapi Lavender”. Variabel Dependen : “Terhadap Skor Kecemasan”.
5.	Pengaruh Relaksasi Autogenik Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di RS UNS. (Halimah et al., 2023).	Penelitian menggunakan metode studi kasus. Variabel Independen : “Pengaruh Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender” Variabel Dependen : “Penurunan Tingkat Kecemasan”	Hasil dari studi kasus ini memperlihatkan mengenai penerapan terapi aroma melalui inhalasi bisa efektif menurunkan kadar kecemasan pada kelompok lanjut usia.	Persamaan : Variabel Dependen: “Terhadap Penurunan Kecemasan”. Perbedaan : Penelitian ini memakai metode kuasi-eksperimental dengan desain penelitian yang melibatkan <i>Two-Groups; One-Groups Intervensi Pretest-Posttest</i> , dan <i>One-Groups Control Pretest-Posttest Design</i> . Populasi penelitiannya dilakukan di Puskesmas. Variabel Independen : “Efektivitas <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) dengan Aromaterapi Lavender”.

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan dengan 5 penelitian sebelumnya yaitu :

1. Responden dalam penelitian ini dilakukan pada penderita hipertensi yang mengalami kecemasan di wilayah kerja Puskesmas Tamansari.
2. Intervensi PMR dikombinasikan dengan aromaterapi lavender.
3. Instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dipakai dalam penelitian ini dimana responden diberikan kuesioner dan diisi sesuai dengan kondisi yang sedang dialami oleh responden.
4. Waktu penerapan intervensi PMR dengan aromaterapi lavender dilakukan selama 5 hari. Sebelumnya dilakukan skrining terlebih dahulu dengan melakukan pengisian kuesioner HARS untuk mengetahui siapa saja penderita hipertensi yang mengalami kecemasan sebelum dilakukan intervensi. Sebelum dilakukan terapi responden diberikan edukasi terlebih dahulu. Hari pertama sampai hari kelima pelaksanaan intervensi, dan sekaligus pelaksanaan pengisian kuesioner HARS setelah dilakukan intervensi. Pelaksanaan intervensi setiap harinya dilakukan selama 45 menit secara bersamaan antara PMR dengan aromaterapi lavender.
5. Penelitian dilaksanakan pada Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari tepatnya di Kelurahan Mulyasari.
6. Rancangan penelitian *quasy-experimental* dengan desain *pretest posttest with control design*.